Los buenos propósitos



«Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio».
Filipenses 4: 8

Sábado
29 de enero

No te preocupes, sé feliz

INTRODUCCIÓN

Salmo 19: 14

El Dr. Darren Morton, al inicio de su libro *Seven Secrets for Feeling Fantastic* [Siete secretos para sentirse maravillosamente bien], nos habla de un amigo que un día perdió el control de su auto. Había un charco de agua aceitosa en la vía y esto hizo que el auto se volcara dando varias vueltas. «Finalmente se detuvo en sus posición normal. Mientras el conductor se aferraba al guía bañado de un frío sudor, en el radio comenzó a escucharse la canción «Don´t worry be happy» [No te preocupes, alégrate].*

Lo irónico es que este suceso resalta lo vacío que es un enfoque filosófico de tal naturaleza. Quizá, deberíamos preocuparnos menos por algunas cosas. Sin embargo, la verdadera felicidad no implica que debamos cerrar los ojos ante determinadas circunstancias, «sin darle mente a las mismas». Más bien, según indica el libro de Morton, lo que decidamos enfocar en nuestras vidas: lo que hagamos, digamos o practiquemos ejerce una profunda influencia en nuestro bienestar emocional y en nuestra felicidad.

Un principio parecido tiene que ver con nuestra fe. Lo que somos, la forma en que somos transformados, es todo obra de Dios; él obrará si le permitimos que lo haga al enfocarnos intencionalmente en su justicia (Mat. 5: 6). Para nuestra transformación y formación espiritual debemos adoptar una serie de prácticas y disciplinas. Sin embargo, quizá lo más importante es el continuo hábito de hacer que nuestras mentes se espacien en las cosas positivas y en todo lo bueno. Y los mejores pensamientos son aquellos que se centran en Dios. El Señor lo explicó: «Dichosos más bien —contestó Jesús— los que oyen la palabra de Dios y la obedecen» (Luc. 11: 28).

Esta es una oración que Dios siempre estará dispuesto a contestar.

Esta es una felicidad diferente y más profunda que la descrita en la canción citada con anterioridad, aun cuando lo oportuno de la misma ayudó al conductor a sobreponerse al susto recibido. Pensar en forma apropiada es algo intencional, enfocado y que reacciona positivamente sin tomar en cuenta las circunstancias. A menudo esto es algo que va más allá de un simple encogerse de hombros diciendo «Don´t worry be happy!».

Probablemente el mejor punto de inicio sea orar con David: «Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh Señor, roca mía y redentor mío» (Sal. 19: 14). Esa es una oración que Dios siempre estará dispuesto a contestar.

---

*Darren Morton, *Seven Secrets for Feeling Fantastic: A Proven Plan for Vibrant Living* (Signs Publishing: Warburton, Australia, 2006), p. 1.

Nathan Brown, Melbourne, Australia

Domingo
30 de enero

La mente de Cristo

LOGOS

Salmo 19: 14; Marcos 7: 21-23; Lucas 6: 45; Hechos 14: 2; 15: 24; Gálatas 3: 1; Colosenses 3: 1-17

Muchas veces los sentidos nos engañan. Nuestra vista es traicionada por ilusiones ópticas que nos llevan a percibir brillos o formas que en realidad no existen. El oído puede ser engañado por la música, porque el cerebro puede filtrar los estímulos que le llegan. En efecto, si se acostumbra a escuchar determinados patrones puede pensar que escucha una supuesta nota musical que en realidad no existe o falta.

Pareciera extraño que nuestros sentidos no sean tan exactos, ¿pero qué diríamos si lo mismo fuera cierto respecto a nuestros patrones mentales? ¿Qué diríamos si nuestro «mundo interno», nuestro «mapa mental», no coincidiera del todo con el mundo real que nos circunda? La Psicología afirma que hasta cierto punto, lo anterior es aplicable a todos nosotros. Algunos incidentes bíblicos son una muestra de ideas erradas respecto a Jesús, a sus discípulos y a su teología.

Mentes torcidas (Hech. 14: 2; 15: 24; Gál. 3: 1)

En Iconio, Pablo y Bernabé hablaron en forma convincente respecto a la gracia de Dios. «Pero los judíos incrédulos incitaron a los gentiles y les amargaron el ánimo contra los hermanos» (Hech. 14: 2). Este texto no tan solo implica que las cosas se pueden distorsionar negativamente, sino que también comparte la forma en que los apóstoles manejaron el asunto. Ellos no se apartaron de su mensaje con el fin de enfrentar a los revoltosos. Tampoco utilizaron prácticas cuestionables como el chisme y las falsedades, ni se quedaron callados asumiendo una actitud sumisa. Más bien, continuaron compartiendo el evangelio «valientemente», confirmando el mensaje con señales y prodigios (vers. 3). Esto casi le costó la vida a Pablo (vers. 19, 20).

Los creyentes pueden también ser engañados. Algunos visitantes llegados a Antioquia suscitaron un acalorado debate respecto al requisito de la circuncisión para quienes deseaban ser salvos (Hech. 15: 1). Los dirigentes en Jerusalén rechazaron este concepto, diciendo que los visitantes «los han inquietado a ustedes, alarmándoles con lo que les han dicho» (vers. 24). El dictamen fue bien recibido (vers. 30-35), y el conflicto se resolvió amistosamente.

Más tarde, Pablo recriminó a toda una región: «¡Gálatas torpes! ¿Quién los ha hechizado a ustedes, ante quienes Jesucristo crucificado ha sido presentado tan claramente?» (Gál. 3: 1). También habían olvidado que el Espíritu Santo se recibe por fe, no por guardar la ley o por el esfuerzo humano (vers. 2-14). Aquí observamos a no creyentes «envenenados» en contra del evangelio; creyentes con una teología «problemática» o «torcida» y a otros creyentes «embaucados» respecto a la muerte de Cristo y al tema del Espíritu Santo.

La «terapia cognitiva» pretende poner en jaque a los pensamientos malsanos, aunque su ámbito es más amplio que nuestros ejemplos y quienes la practican no son personas inspiradas en el sentido bíblico. Su objetivo es interceptar y refutar aquellos pensamientos que dan origen a actitudes no deseables. De la misma forma, las Escrituras afirman que el «todo» de una persona o ser humano, implica la íntima interrelación entre las ideas, los sentimientos y la conducta.

Adoración verdadera (Mar. 7: 21-23; Luc. 6: 45)

Algunos dirigentes religiosos le reclamaron a Jesús porque varios discípulos comían sin lavarse las manos (Mar. 7: 2). Jesús los reprendió, llamándolos *hipócritas* (ver. 6), un término utilizado para describir a los actores en un drama, y por ende a quienes representan un determinado papel. Aquellos dirigentes actuaban como santos, pero sus corazones y mentes eran impuros.

Jesús aclaró cuál es el verdadero origen de la contaminación: «Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necedad. Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona» (Mar. 7: 21-23). En el idioma original, la palabra traducida como «corazón» implica el meollo o centro de una persona. El concepto puede referirse a la mente, y en menor medida a las emociones.*

De igual forma, las cosas buenas también surgen del interior de la persona. Conocemos a la gente por sus frutos (Luc. 6: 43-45). Jesús declara que tanto el buen comportamiento, como el malo, surgen de lo interno del individuo.

Mirando a lo alto (Sal. 19: 14; Col. 3: 1-17)

David entendió que necesitaba mirar hacia lo alto, hacia Dios: «Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh Señor, roca mía y redentor mío» (Sal. 19: 14). Dios le reveló que sus palabras y pensamientos eran algo importante. En una primera parte del salmo, David se maravilla respecto a la creación de Dios (vers. 11). También exalta las instrucciones de Dios como puras, justas y verdaderas; diciendo que las mismas son capaces de hacer a la persona más sabia, renovada y justa (vers. 7-9). De igual forma, la «terapia cognitiva o conductual» sugiere que hay mejores formas para contribuir a la transformación de una persona.

La cosmología bíblica incluye una dimensión espiritual.

Nos corresponde buscar la sabiduría (Ecle. 1: 13), así como instruir y corregirnos mutuamente (Col. 3: 16). La cosmología bíblica incluye una dimensión espiritual. Según el nuevo yo, «se va renovando en conocimiento a imagen de su Creador» (vers. 10), Pablo nos anima: «Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra» (Col. 3: 2). También nos estimula a que eliminemos todo comportamiento terrenal como la «inmoralidad sexual, impureza, bajas pasiones, malos deseos y avaricia, la cual es idolatría» (vers. 5, 8, 9). Al revestirnos de cualidades como «afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia» (vers. 12-14) estaremos vistiéndonos del carácter de Cristo.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué nuevas alternativas respecto al acto de pensar te ha estado revelando Dios?
2. ¿Te inclinas hacia una interpretación natural o a una sobrenatural? ¿Qué dice la Biblia?
3. Piensa en un recuerdo favorito respecto a una situación de gozo, paz, seguridad o amor. ¡Vuelve a vivir esa experiencia!

---

* Larry L. Walker, «Heart» en David Noel Freedman, ed., *Eerdmans Dictionary of the Bible* (Grand Rapids Eerdmans, 2000), p. 563.

Colin MacLaurin, Melbourne, Australia

Lunes
31 de enero

De acuerdo con las ideas humanas

TESTIMONIO

Lucas 6: 45

«La capacidad de pensar es un don que Dios nos ha confiado. Hay que cultivar las facultades de la mente. Hay que usarlas con tanta sabiduría que aumenten en fortaleza. Cada cual debería usar los talentos que se le han confiado de manera que hagan el mayor bien posible. Hay que educar la mente de tal manera que aparezcan las mejores energías del alma y se desarrolle cada facultad. No debemos conformarnos con una norma inferior. Tenemos que avanzar de una línea de progreso en la obra hacia otra. La mente debe ser adiestrada».[1]

«Usted peca y niega a su Salvador al espaciarse en pensamientos lúgubres, al acumular pesares y tomar prestadas aflicciones. Introduce en el día de hoy las aflicciones de mañana, amarga su corazón, impone cargas y nubes a los que la rodean y se fabrica pruebas. El precioso tiempo de gracia que Dios le ha dado para que haga bien y se enriquezca con buenas obras, usted lo emplea imprudentemente en pensamientos de pesar y en edificar castillos en el aire. Deja que su imaginación se espacie en temas que no le traerán alivio ni felicidad. Sus sueños se oponen directamente a que obtenga una experiencia sana e inteligente en las cosas de Dios y una idoneidad moral para una vida mejor».[2]

«El Señor necesita hombres y mujeres que muestren con su vida diaria la luz de un ejemplo piadoso; hombres y mujeres cuyas palabras y acciones muestren que Cristo está enseñándoles, guiándoles, morando en su corazón. Necesita hombres y mujeres de oración que, luchando solos con Dios, obtengan la victoria sobre el yo. Entonces estarán en condiciones de ir e impartir a otros las verdades que han recibido de la Fuente de poder. Dios acepta a aquellos que crucifican el yo, y los hace vasos de honra. Son el barro en manos del alfarero para que él trabaje por su intermedio».[3]

«Dios acepta a aquellos que crucifican el yo, y los hace vasos de honra».

PARA COMENTAR

1. Si nuestra tarea es cultivar la mente y »convertirnos en una bendición para quienes nos rodean». ¿cómo nos impactan situaciones de desequilibrio físico o mental, en especial cuando nos afectan directamente?
2. ¿Qué actitudes específicas promueve Jesús en el Sermón del Monte?
3. ¿Cómo estás utilizando tus talentos para hacer el máximo de bien?

---

1. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 307.
2. *Testimonios para la iglesia*, t. 3, p. 365.
3. *Hijas de Dios*, p. 83.

Christine Miles, Dannemora, Manukau, Nueva Zelanda

Pienso, luego crezco

EVIDENCIA

Lucas 6: 45

En el año 1644, el filósofo francés René Descartes escribió: «Pienso, por lo tanto existo». En otras palabras la misma acción de pensar implica que existimos.

Si el pensamiento demuestra mi existencia, ¿acaso el tema de mis pensamientos será una demostración del tipo de vida que llevo? La frase pudiera ampliarse para que incluya las cosas en las que pienso, así como el tipo de persona que soy. «Pienso [en lo que deseo], por lo tanto existo [para disfrutar de lo que deseo]». Y si ese es mi patrón mental, ¿en qué sentido el mismo afectará mi comportamiento?

Las ideas de Descartes parecen haber excluido la existencia de un Dios que formó a los seres humanos a su imagen. La frase quizá se traduciría mejor diciendo: «Soy, por lo tanto pienso»; tomando en cuenta a Génesis 2: 4-25, donde se describe en detalle la creación de los seres humanos. El mencionado aforismo implica que porque alguien exista, debe necesariamente pensar.

¿Cómo sería una versión ampliada de la misma frase? «Soy [un hijo del Altísimo], por lo tanto pienso [que él me ama profundamente y se preocupa por mí]». Y si ese es mi patrón mental, ¿en qué sentido el mismo afectará mi comportamiento?

Mucho antes de que Descartes existiera y se preocupara respecto a su existencia, ya Jesús existía como un hombre en la tierra, compartiendo sus ideas con aquellos que desean vivir como él. Mucho antes de que tú o yo pudiéramos considerar la forma en que nuestros pensamientos moldean nuestra forma de ser, ya Jesús nos informaba que sí nos afectarían. En Lucas 6: 45, él dijo: «El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca». Esas «joyas» no son expresiones para que sencillamente nos sintamos bien. Son las cosas en las que empleamos nuestro tiempo y nuestras energías para pensar en ellas. Debido a lo mucho que las valoramos, las mismas hablan de nuestros valores, actitudes y comportamientos. Jesús afirma que lo que pensamos determinará lo que seremos.

¿En qué has estado pensando últimamente, hoy mismo?

¿Cuáles son tus prioridades? ¿En qué has estado pensando últimamente, hoy mismo? ¿A quién te gustaría parecerte?

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma tus pensamientos pueden afectar tu conducta? ¿Es posible que los pensamientos no afecten el comportamiento de alguien? De ser así, ¿cómo es eso posible?
2. ¿Podemos decidir en qué vamos a pensar, o es esto algo involuntario? ¿Cómo podemos determinar lo que entra, o no entra, en nuestras mentes? Medita en la influencia que tienen en nuestros pensamientos los medios audiovisuales y los avisos publicitarios.

Candice Jaques, Sydney, Nueva Gales del Sur, Australia

Miércoles
2 de febrero

Luchas mentales

CÓMO ACTUAR

Filipenses 4: 8

La mente es una parte poderosa de nuestro cuerpo. Si tu mente desafiara a tu brazo a luchar, tu mente lo vencería una y otra vez. En breves palabras, tus pensamientos pueden hacer que el brazo se equivoque o se tuerza y ¡zas!, un cero para el brazo.

En sentido general, los pensamientos gobiernan a nuestro cuerpo. Lo que hacemos, cuándo lo hacemos, dónde lo hacemos, cómo lo hacemos, y finalmente por qué lo hacemos; todo es determinado por la mente. Debido a que nuestros pensamientos desempeñan un papel vital en el control de nuestras acciones y emociones, alguien podría decir que es tan importante cuidar de la salud mental como lo sería cuidar de cualquier otra parte del cuerpo. Existen algunos métodos para que tu mente te ayude a vivir una vida feliz y saludable:

La felicidad no es algo que puedes adquirir en una tienda y ponértela al llegar a casa.

- ***Involúcrate en todo aquello que es bueno.*** Lee, mira, escucha y participa en actividades que aumenten tus conocimientos de todo lo que es bueno y eterno. De vez en cuando, evalúa los programas de TV que miras y la música que escuchas para determinar si vale la pena que ocupen un lugar en tu vida. ¿Qué diremos de los filmes que ves, y de los libros que lees? También considera las páginas de la Internet que visitas, las compras que haces, los deportes y los pasatiempos que practicas y los amigos que escoges.
- ***No dañes tu mente.*** Es difícil que tu mente funcione bien si la maltratas con alimentos malsanos o con poco descanso. El alcohol, los cigarrillos, las drogas, la cafeína, la falta de ejercicio, pueden perjudicar tu mente.
- ***Cultiva una actitud positiva.*** La felicidad no es algo que puedes adquirir en una tienda y ponértela al llegar a casa. Únicamente a ti te corresponde contemplar el lado positivo de toda situación. Al hacerlo, encontrarás la felicidad.
- ***Evita el chisme.*** Hablar en forma negativa de la gente y de situaciones, puede causar rencillas y dificultades. Concentrarte en las cosas positivas puede ser mucho más beneficioso para nuestras mentes y actitudes, que espaciarte en escándalos y situaciones acerca de las cuales nada, o poco, podemos hacer.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuántas frases tomadas de filmes puedes recordar, y cuántas de la Biblia?
2. Explora cómo puedes asumir una actitud positiva o negativa respecto a alguna situación que estés afrontando.

Scott Wegener, Melbourne, Australia

Un cambio imposible se hace posible

Jueves
3 de febrero

OPINIÓN

Romanos 7: 18-25; Filipenses 4: 8

Dios desea que meditemos en la verdad, en las cosas nobles, en la justicia y en las cosas puras (Fil. 4: 8). A mí me cuesta trabajo hacerlo. Me identifico con Pablo quien escribe: «Yo sé que en mí, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, nada bueno habita. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero» (Rom. 7: 18, 19).

Deseo pensar en cosas que reflejen el carácter de Dios. Pero fracaso, una y otra vez. En mi naturaleza pecadora, en este confuso mundo, es difícil encontrar la bondad. La posibilidad de cambiar mi actitud a una «positiva» y a un comportamiento similar, parece algo fuera de mi alcance. Estoy atrapada en este lugar, me siento como una mercancía defectuosa. He sido engañada. Satanás se sonríe. Pero aún no ha ganado la batalla.

Cuando acudo a Dios, su amor me colma, y mi corazón se enternece. La posibilidad del cambio surge al reconocer *quién* es Dios y *todo* lo que ha hecho por mí. Sin él, no es posible hacer el bien. Pablo está de acuerdo: «¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librará de este cuerpo mortal? ¡Gracias a Dios por medio de Jesucristo nuestro Señor! En conclusión, con la mente yo mismo me someto a la ley de Dios, pero mi naturaleza pecaminosa está sujeta a la ley del pecado» (Rom. 7: 24, 25). Pero debo creer. Únicamente entonces ocurrirá el cambio. Debo decidir que voy a amarlo, a servirlo. Mediante esa divina conexión, puedo orar pidiendo la fortaleza *que Dios proveerá* para así vencer.

La posibilidad del cambio surge al reconocer *quién* es Dios y *todo* lo que ha hecho por mí.

Esto ha sido parte de mi realidad en años recientes, al sufrir y luchar con una angustia de índole patológica. Temiendo que podría ahogarme por la confusión existente en mi interior, finalmente busqué ayuda profesional. Eso constituyó un paso transcendental. Le había hecho caso a las mentiras de Satanás durante demasiado tiempo. Tuve que decidirme por un cambio. Debía creer en el poderoso amor de Dios por mí: un amor que nunca falla. Y lo que sucedió a continuación fue algo maravilloso, un cambio en mi forma de pensar que nunca pensé sería posible.

El amor de Dios puede cambiar tu corazón y elevar tu mente. *¿Lo crees?*

PARA COMENTAR

1. ¿Te has sentido tan aplastado, o aplastada, por las emociones, o por alguna situación que llegaste a pensar que nunca podrías cambiar? ¿Qué fue lo que te ayudó a vencer?
2. ¿Has experimentado un acercamiento a Dios que te ha permitido aceptar la posibilidad de cambiar tus actitudes y comportamiento?

Georgina Hobson, Sunshine Coast, Australia

Viernes
4 de febrero

Mejores pensamientos para una mejor vida

EXPLORACIÓN

Filipenses 4: 8

PARA CONCLUIR

Pablo, en su carta a los filipenses, sienta los parámetros del comportamiento cristiano en un contexto de amor. Sin lugar a dudas, existe una conexión entre lo que decimos, lo que hacemos y la forma en que nos sentimos. Si abrigamos una actitud negativa, no habrá forma que reflejemos nuestra confianza en Dios. La conexión entre el cuerpo y la mente es vital para nuestro bienestar. Por eso necesitamos ser cuidadosos respecto al «alimento» que le suministramos a nuestras mentes. En nuestra sociedad postmodernista, permeada de publicidad, debemos mantenernos vigilantes con el fin de mantener al enemigo a raya. Debemos glorificar a Dios con nuestro comportamiento y en la forma que tratamos a los demás. Todo comportamiento negativo puede ser evitado en gran medida. El punto de partida es la forma en que alimentamos y cultivamos nuestras mentes.

CONSIDERA

- Dibujar tu autorretrato, analizando luego tu personalidad al apoyarte en el producto final.
- Recopilar una lista de noticias negativas, utilizando un periódico o la Internet, para luego pensar en posibles soluciones que cambiarían el carácter de las mismas. ¿Cómo podrían cambiarse los titulares?
- Alejarte totalmente de la televisión o de Facebook durante toda una semana. ¿Qué diferencias notas en tus pensamientos y actitudes?
- Preparar una lista de blancos a corto y mediano plazo, respecto a tu forma de pensar. Prepara una gráfica que ilustre el progreso realizado en el logro de dichos objetivos.
- Adoptar el hábito de ejercitarte, observando los beneficios mentales de una jornada de 20 minutos diarios, corriendo o trotando.
- Investigar en la Internet las zonas del cerebro donde se ubican las sensaciones de placer, la toma de decisiones y el almacenamiento de los recuerdos. ¿En qué sentido se relacionan estas partes del cerebro con nuestras actitudes, sentimientos y percepciones?
- Visitar un jardín botánico, o un parque, con el fin de meditar en el Creador al observar la belleza que te rodea. ¿En qué sentido te ayuda dicha actividad a pensar en una forma positiva?

PARA CONECTAR

✓ *Salmo* 19: 14, Lucas 6: 43-45; Ellen G. White, *Mente, carácter y personalidad*, caps. 39, 40; Norman Vincent Peale, *El poder del pensamiento positivo.*

Fabián Carballo, Colton, California, EE. UU.